

EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL EN LA FAMILIA

Coordinación

Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández
Antonia Ramírez García
M^a Pilar Gutiérrez Arenas

Guías Educomunicativas para familias



GUÍAS **EDUCOMUNICATIVAS** PARA FAMILIAS



Educación afectiva y sexual en la familia

Coordinación

Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández
Antonia Ramírez García
M^a Pilar Gutiérrez Arenas

EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL EN LA FAMILIA



Guías Educomunicativas para Familias

Colección Guías Educomunicativas para Familias

N. 5 Educación afectiva y sexual en la familia

1ª Edición, septiembre 2023

Coordinación

Antonio D. García Rojas
Irina Salcines Talledo
Natalia González Fernández
Antonia Ramírez García
Mª Pilar Gutiérrez Arenas

Producción

Ignacio Aguaded (*Dirección Editorial*)
Ángel Hernando Gómez (*Coordinación Editorial*)
Amor Pérez Rodríguez (*Coordinación Editorial*)

Diseño

Arantxa Vizcaíno Verdú

Esta publicación no puede ser reproducida, ni parcial ni totalmente, ni registrada en/o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni formato, por ningún medio, sea mecánico, fotocopiado, electrónico, magnético, electroóptico o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de la Junta de Andalucía y/o los editores.

ISBN: 978-84-19998-04-0

ISSN: 2990-384X | e-ISSN: 3020-1586

Depósito Legal: H 271-2023

DOI: <https://doi.org/10.3916/guias-familias-05>

DERECHOS RESERVADOS de esta edición:

© 2023, Autores y Autoras, *para los textos*

© 2023, Junta de Andalucía. Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad, *para esta edición*

© 2023, Media & Journals, Spin-Off de la Universidad de Huelva, *por la producción de los materiales*

© 2023, Grupo Comunicar Ediciones, *por la edición*



Grupo Comunicar Ediciones

ISNI: 0000 0004 8513 1148

Mail box 527. 21080 Huelva (España)

Administración: info@grupocomunicar.com

Director: director@grupocomunicar.com

www.grupocomunicar.com

Impresión: Estugraf, Madrid (España)





La educación en la familia es una herramienta esencial para el desarrollo personal y emocional que, además, como fuerza transformadora, nos hace avanzar hacia una sociedad más justa y respetuosa. Como consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad estoy convencida de que es el único camino para afrontar los nuevos retos de nuestra infancia y adolescencia.

En un mundo cada vez más digital, donde los dispositivos móviles están presentes en los hogares y fuera de ellos, estas Guías Educomunicativas buscan dar a las familias recomendaciones y planes de acción concretos para saber cómo abordar la gestión de las nuevas tecnologías desde las familias. La pandemia ha situado a la tecnología en un primer plano y ha disparado el uso de los dispositivos entre los mayores y pequeños. Las tecnologías se han introducido en nuestra forma de actuar, relacionarnos e incluso de pensar.

Entendiendo que es necesaria la formación de las familias así como el ejemplo de los padres y madres, estas guías persiguen que los adultos, de forma libre, eduquen en un uso responsable y sano de los dispositivos digitales. Nuevas situaciones, nuevos aprendizajes y desafíos requieren una generación de padres, madres y educadores con nuevas herramientas y recursos.

Desde la reflexión y el autoconocimiento, estas guías serán todo un referente para las familias andaluzas. Todo ello con ejemplos prácticos y didácticos que servirán para responder a situaciones muy diversas. Favorecer momentos de desconexión y diálogo, buscar tiempo en familia para la conversación y ser ejemplo, son algunos de los planteamientos que se abordan en estos manuales. Aprender para educar y educar para crecer.

Os animo a hacer uso de estas Guías para conocer y concienciaros sobre los retos actuales de nuestra infancia y adolescencia. La familia debe ser la principal escuela donde se desarrollen los niños, niñas y adolescentes también en materia digital. Para ello, necesitan pautas, paciencia, tiempo y cariño que les ayuden a prepararse lo mejor posible para salir al mundo.

Loles López
Consejera de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

ÍNDICE

- 7 **Introducción**

- 10 **Cómo desarrollar un apego seguro:** la familia como fuente de amor
Mónica Ortiz Ríos y Antonio Daniel García Rojas
- 10 **Caminando** hacia una educación sexual
Francisco Javier del Río Olvera y Antonio Daniel García Rojas
- 12 **Sexting:** los límites los pones tú
Antonio Daniel García Rojas y Antonia Ramírez García
- 14 **El grooming** no es un juego
Antonio Daniel García Rojas y M^a Pilar Gutiérrez Arenas
- 16 **Violencia de género** en las primeras relaciones de noviazgo
Antonio Daniel García Rojas y Natalia González Fernández
- 18 **Celos en las redes,** las cadenas invisibles de la actualidad
Amor Espinosa García y Ángel Hernando Gómez
- 20 **Abuso sexual infantil (ASI):** prevención y detección
Mónica Ortiz Ríos y Antonio Daniel García Rojas
- 22 **No me gusta** mi cuerpo
Susana Rodríguez Vargas y Ángel Hernando Gómez
- 24 **Soy un menor, no un adulto:** hipersexualización infantil
Susana Rodríguez Vargas y Antonio Daniel García Rojas
- 26 **Caminando hacia la** diversidad, respeto y libertad
Ana María López Lorente y Antonio Daniel García Rojas
- 28 **Los inicios:** el despertar sexual
Francisco Javier del Río Olvera y Antonio Daniel García Rojas
- 30 **Pornografía** y sexualidad
Antonio Daniel García Rojas e Irina Salcines Talledo





INTRODUCCIÓN

Educación afectiva y sexual en la familia

La consideración de la Sexología como ciencia se la debemos a Ivan Bloch, que ya en 1909 se atrevió a argumentar que el estudio del hecho sexual humano debía ser estudiado de forma única, pero multidisciplinar a la vez. A partir de ahí surgieron diferentes científicos/as que ratificaron con sus estudios e investigaciones que la Sexología es, por sí misma, una ciencia. Entre ellos cabe destacar a:

- Freud que argumentó por primera vez que la sexualidad rodea todo nuestro ser y que lo hace durante toda nuestra vida.
- Kinsey, que establece que la conducta sexual humana es muy diversa y variable.
- Masters y Johnson autores del primer estudio científico sobre la anatomía y fisiología de la actividad sexual humana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) nos dice que la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de toda su vida. Esta abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

Por tanto, somos una unidad psicosomática, cuerpo, vida emocional y mental, es decir: somos cuerpo, somos vida emocional-afectiva y somos mentales, tres dimensiones del ser humano. De esta forma, no tenemos sexualidad, somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos.

En 1997 se elabora la Declaración Universal de los Derechos Sexuales, dentro del XIII Congreso Mundial de Sexología celebrado en Valencia. Un hito que confirma que la sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad emocional, placer, ternura y amor.

La OMS (2006) insta a los países a que contemplen la Educación Sexual dentro de sus sistemas educativos, desde la Educación Infantil hasta la Universidad. En España, la educación sexual aparece por primera vez en la LOGSE (1990) con el fin de proporcionar a los niños y jóvenes una formación que favorezca todos los aspectos de su desarrollo integral. La forma de implementar dicha formación era contemplándola en todas las asignaturas y por todo el profesorado de forma transversal. En la actualidad, la LOMLOE (2020) también explicita que se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la igualdad entre hombres y mujeres...

La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2006). Hoy nos situamos en una nueva esfera a todos los niveles por la mediatización de las TIC. Y, muy especialmente, por el impacto e influencia de la incorporación de las redes sociales a la vida diaria de nuestros hijos y/o hijas. Se hace necesario ofrecer a nuestros hijos y/o hijas, a través de una educación sexual integral, información, estrategias para que se reconozcan, para que sean capaces de reconocer a los demás, lo que sienten, lo que viven, dar respuesta a sus miedos, a sus dudas, ante algo tan básico e inherente al ser humano como su sexualidad.

Por tanto, la educación sexual integral es, ante todo, educación humana, que ha de contribuir a formar personas libres y capaces de asumir actitudes de respeto y responsabilidad en sus relaciones interpersonales, así como a interiorizar actitudes de complicidad ante la sexualidad, entendiéndola como comunicación en todas sus dimensiones y con todas sus implicaciones.

Este manual quiere ofrecerlos, como padres y madres, responsables máximos y pilares fundamentales en su educación, formación y estrategias para intervenir con vuestros hijos y/o hijas sobre la dimensión sexual, sobre la sexualidad, orientado desde una perspectiva positiva, donde el diálogo y la comunicación deben estar presentes en nuestro día a día. Las tecnologías nos llevan a estar atentos/as ante determinadas situaciones negativas para nuestros hijos y/o hijas, por lo que el fomento de una actitud crítica ante los medios y el ofrecer espacios y acceso a la tecnología acordes con su edad son primordiales. Pero ¿por qué no hablamos con nuestros hijos y/o hijas sobre sexualidad?:

- No se tiene conciencia de la importancia de una formación en sexualidad para nuestros hijos y/o hijas.
- La sexualidad sigue siendo en algunos sectores todavía tema tabú.
- Se tiene miedo de no saber responder por falta de conocimiento, vergüenza o pudor.
- Se da por hecho que hoy en día tienen toda la información.

Antes de hablar con ellos, debemos considerar:

- Lo que les interesa aprender: intereses que cambian significativamente con las edades, ambientes, situaciones coyunturales, etc.
- Lo que pueden aprender: según sus capacidades y disponibilidades afectivas e intelectuales.
- Lo que deben socialmente aprender: conocimientos biológicos, afectivos y sociales.

Los últimos estudios sobre sexualidad nos indican que cuanto más sana vivamos nuestra sexualidad, más viviremos y con mayor calidad de vida. Por lo tanto, comencemos con la educación sexual integral de nuestros hijos y/o hijas ya...

MATERIAL DIDÁCTICO





CÓMO DESARROLLAR UN APEGO SEGURO: LA FAMILIA COMO FUENTE DE AMOR



El concepto de familia cambia a lo largo del tiempo y las culturas. ¿Qué respuestas das a estas preguntas?

- ¿Cómo definirías el concepto de familia?
- ¿Cuál es el papel de la familia en tu vida?
- ¿Qué características consideras importantes para que un grupo de personas sea una familia?
- ¿Cuáles son los lazos que unen a tu familia? (lazos sanguíneos, lazos emocionales, etc.)
- ¿Cómo influyen las creencias culturales o religiosas en tu concepto de familia?

Marca los que creas que es apego seguro:

<i>Tipos de apego</i>	<i>Seguro</i>	<i>Inseguro</i>	<i>Evitativo</i>	<i>Desorganizado</i>
Afrontar los conflictos.				
No expresar sentimientos y necesidades.				
Mostrarnos disponibles y empáticos.				
Aceptación de la individualidad de cada miembro de la familia.				
Disfrutar de la intimidad.				
Mostrar confianza.				
Relaciones inestables amor-odio.				

*Mira la solución al final.

De qué hablamos cuando hablamos de familia

Actualmente, entendemos que la familia es el núcleo social al que nos sentimos arraigados porque nos cuidan y nos dan protección, y debería estar caracterizado por el sentimiento de amor y pertenencia. Existen muchos tipos de familia: biparentales (2 progenitores en cualquier combinación de sexo), monoparentales, numerosas, reconstituidas, adoptivas, de acogida, parejas sin hijos... Todos los tipos de familia son válidos siempre y cuando existan vínculos afectivos seguros.

El ser humano nace con un impulso hacia la conexión interpersonal, ya que la supervivencia depende de ésta. Las posibilidades de comunicación del bebé son muy básicas (llanto, risa, gritos...) y se activan para resolver las necesidades básicas. Pero de las respuestas que las personas que los cuidan dan a estas señales dependerá el tipo de apego que se desarrolle. El vínculo que se forma entre estas personas y los bebés durante los primeros dos años de vida, aproximadamente, se llama apego, influyendo en la configuración de nuestra personalidad y en el modo en que nos relacionamos con las otras personas y con el mundo.

Algunos estudios dicen

Las investigaciones demuestran que las personas con apego seguro:

- **Son más empáticas** y menos agresivas.
- **Desarrollan mayores capacidades** de comunicación asertiva.
- **Tienen mayor capacidad** de afrontar las consecuencias de sus actos.
- **Son más reflexivas** y menos impulsivas.
- **Tienen mayor capacidad** de ajustar sus vidas a sus principios éticos, es decir, son coherentes.
- **Son más responsables** en sus acciones y decisiones.
- **Son menos sexistas y racistas**. En general, discriminan menos y son más inclusivas.

Reflexiona un momento

Anteriormente, se han mencionado diferentes tipos de apego, ¿cuál definiría el que tú desarrollaste en la infancia? ¿Desarrollaste en tu infancia un apego seguro? Tu experiencia previa va a condicionar tus competencias como padre y/o madre. Aunque ésta ya no la podemos cambiar, pues no es algo que hayamos elegido, tenemos la posibilidad de tomar conciencia y modificar aquellos posibles errores en nuestro apego de infancia, para que el de nuestros hijos y/o hijas sea seguro. **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**

¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Para que nuestros hijos y/o hijas desarrollen un apego seguro basado en la responsabilidad, coherencia y empatía:

- ✓ **Demuestra una actitud** de disponibilidad emocional y comunicativa. Por ejemplo, escuchando activamente, dando abrazos, ofreciendo muestras de cariño, etc.
- ✓ **Deja clara tu incondicionalidad delante del menor:** le quieres porque es tu hijo y/o hija. Que haga algo mal no es motivo para dejar de quererle.
- ✓ **Haz que se sienta protegido y seguro;** que le ves, en todo lo que es, que ves sus emociones y necesidades.
- ✓ **Pon límites razonados y corrige,** cuando sea necesario.
- ✓ **Sé consciente de que eres un modelo para tus hijos y/o hijas,** muestra coherencia en tus acciones.
- ✓ **Comunica tus emociones,** tanto las alegrías como las tristezas, siempre teniendo en cuenta que ellos no son los depositarios de dichas emociones.
- ✓ **Responsabilízate de tus propios errores,** que vean que es posible equivocarse. No pasa nada por decir: 'Perdón, me he equivocado'.
- ✓ **Déjales que expresen** sus dudas, sus miedos, sus curiosidades...
- ✓ **Fomenta su autonomía,** anímalos a explorar el mundo. Por ejemplo, encomendándoles tareas de casa, hacer pequeñas compras cerca de casa, etc.
- ✓ **Hazle saber que confías** en sus recursos y capacidades. Es la mejor manera de que desarrollen una buena autoestima. Por ejemplo, utiliza mensajes como: 'Confío en tí', 'Tú puedes hacerlo'...

En definitiva, como madres y padres debemos ser **accesibles**.

Solución

La respuesta es: 1, 3, 4, 5 y 6.



Internet se ha convertido para nuestros hijos y/o hijas en el lugar más idóneo para resolver sus dudas e inquietudes sobre la sexualidad, con todo lo que ello conlleva. En ausencia de una educación sexual integral en la familia pueden pensar que es la única forma de aprender realmente sobre el sexo, la sexualidad, la dimensión sexual. ¿Sueles hacer esto? Marca lo que corresponda:

Supuestos	Sí	No
Dejo la película y/o serie cuando aparecen escenas 'sexuales'.		
Intervengo cuando los menores hablan sobre diversidades sexuales.		
Les hablo sobre la menstruación y/o polución nocturna.		
Les hablo sobre medios anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual.		
Le explico que los niños tienen pene y las niñas tienen vulva.		
Les explico que la sexualidad es algo más que los genitales, que son emociones, sentimientos, conductas...		

Si tus respuestas mayoritariamente son NO, **es hora de hacerlo.**

Algo llamado sexualidad

La sexualidad es un aspecto importante en todos los seres humanos, ya que somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. Por tanto, requiere un aprendizaje completo, acorde con la complejidad del ser humano, siendo consciente de que la sexualidad también forma parte de la personalidad. Este aprendizaje va más allá del sexo en sí mismo o de solo las relaciones sexuales, abarcando aspectos como el contacto físico, la intimidad, las relaciones afectivas y la expresión emocional, el placer, etc.

Sin embargo, es un tema que en no pocas ocasiones nos incomoda a los padres y a las madres, por lo que no solemos hablar mucho de esto en casa. La consecuencia de ello es clara, y es que los adolescentes buscan información en otros lugares diferentes y de dudoso rigor científico, como pueden ser las redes sociales o la pornografía, lo que finalmente genera un aprendizaje nocivo para nuestros hijos y/o hijas. Por tanto, se hace esencial nuestra participación en el aprendizaje de la sexualidad de nuestros hijos y/o hijas.



Algunos estudios dicen

- **La edad de inicio** en el consumo del porno está situada alrededor de los 12 años.
- **Uno de cada cuatro** adolescentes padecerá una enfermedad de transmisión sexual antes de terminar Bachillerato.
- **Si nuestros hijos y/o hijas utilizan la pornografía y/o las redes sociales** para aprender aspectos básicos de la sexualidad, esto genera:
 - o *Problemas en el comportamiento sexual (conducta antisocial, agresividad, etc.).*
 - o *Baja autoestima y percepción distorsionada de la imagen corporal.*
 - o *Prácticas sexuales de riesgo.*
 - o *Exclusión del afecto, la intimidad y la complicidad como parte de la relación sexual.*
 - o *Relaciones de pareja que no son igualitarias ni recíprocas.*
 - o *Desarrollo de límites difusos sobre el consentimiento sexual de la pareja.*



Reflexiona un momento

¿Qué hacemos en casa cuando tenemos la oportunidad de hablar sobre sexualidad? ¿Se habla abiertamente? ¿Se responden las preguntas? ¿Se genera el silencio? ¿Se para la conversación bruscamente?

¿Qué crees que hace luego nuestro hijo y/o hija? ¿No vuelve a pensar en el tema? Probablemente vaya a su dispositivo móvil y busque información en páginas web de dudosa credibilidad. Si la información la obtiene de nosotros, probablemente será información que facilitará su crecimiento personal y sexual de una forma más sana. **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Hablar con nuestro hijo y/o hija sobre sexualidad no debería ser una conversación que provoquemos en casa, en formato charla, y luego no volver a hablar más, sino que debe ser algo natural, normalizado y dentro de las dinámicas habituales, como cuando se habla de deportes, de naturaleza o de las vacaciones. Tenemos que aprovechar los momentos que surgen de forma espontánea y estar preparados para cuando lleguen. Algunas sugerencias podrían ser las siguientes:

- ✓ **Escúchalos.** Si es necesario interrumpir lo que estamos haciendo, paramos y los atendemos.
- ✓ **Déjales hablar** y que ellos y/o ellas hablen sobre el tema sin interrumpirles.
- ✓ **En ningún caso se les puede 'reñir'**, pues seguramente no habría una segunda conversación.
- ✓ **Si no tenemos la respuesta o dudamos**, la podemos buscar con ellos y/o ellas.
- ✓ **Hacerles ver** que son responsables de sus conductas y tienen que ser conscientes de ello.
- ✓ **En la conversación** siempre hay que transmitirles que la sexualidad va más allá del sexo y de los genitales, también es intimidad, afecto, respeto hacia la otra persona, consentimiento, comprensión, etc. Y que existe diversidad sexual y hay que respetarla.



SEXTING: LOS LÍMITES LOS PONES TÚ



Marca lo que entiendes por *sexting*:

- 1) Una práctica sexual sin tomar medidas anticonceptivas.
- 2) El miedo a la realización de prácticas sexuales.
- 3) El envío de mensajes de índole sexual.
- 4) El envío e intercambio de fotos, mensajes, audios y vídeos de contenido sexual a través de dispositivos digitales.
- 5) Una técnica para conocer personas por medio de redes sociales, sobre todo cuando existe mucha distancia entre los sujetos.

*Mira la solución al final.

Los envíos no se controlan

‘Conocí a un chico/a por Internet, comenzamos a interactuar rápidamente. Iba pasando el tiempo, hablábamos todos los días, a todas horas, llegando a darme la sensación de que conocía a esa persona de toda la vida. Sin embargo, no nos habíamos visto todavía. Esto, no supuso ningún problema para comenzar a hablar entre nosotros sobre sexo, llegando al punto de mandarle fotos más insinuantes o sin ropa. Poco después encontré algunas de esas fotos por las redes’. Esta realidad se ha vuelto muy frecuente entre los menores.

El *sexting* consiste en el envío de mensajes, fotos o vídeos de contenido erótico o sexual a través de las redes sociales. Al enviarlos perdemos el ‘control’ sobre su difusión. Esto puede conllevar problemas de autoestima y trastornos sociales en la persona afectada, como ansiedad, depresión e, incluso, en casos extremos, suicidio.



Algunos estudios dicen

- El **21.5% de los jóvenes** entre 12 y 18 años reconocieron conductas de *sexting* al menos en una ocasión.
- El **55% de las jóvenes mujeres** envía *sexting* a modo de ‘regalo sexy’ para su novio.
- **1 de cada 7 jóvenes (14.8%)** practica *sexting* ‘enviando material sexual’.
- **1 de cada 4 jóvenes (27.4%)** practica *sexting* ‘recibiendo material sexual’.
- El **47% de los jóvenes** realiza *sexting*.



Reflexiona un momento

Nos planteamos por un momento esta pregunta, ¿qué haríamos si detectásemos que nuestro hijo y/o hija ha practicado sexting enviando, recibiendo y/o propagando mensajes, fotos o vídeos de contenido erótico o sexual?

Actualmente, con las tecnologías y las nuevas formas de comunicación, el sexting es una práctica más común de lo que muchas familias consideramos. No debemos entenderla como una actividad reprochable, pero es preciso que eduquemos desde edades tempranas actitudes críticas encaminadas a prácticas sanas, informándoles sobre todos los riesgos que conlleva.

No esperemos que nuestros hijos y/o hijas nos comenten un caso de *sexting* personal o de amistades, preguntándonos sobre qué hacer. Hay que hablar con ellos y ellas antes de que pueda ocurrir. **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Para tratar el sexting con nuestros hijos y/o hijas debemos tratar el tema en familia. Algunas ideas sobre las que podemos hablar son las siguientes:

- 1 **Si no te apetece o no te gusta**, no hagas algo por el simple hecho de satisfacer a la otra persona.
- 2 **Si decides enviar alguna foto o vídeo**, no olvides que en Internet se quedan los datos guardados. Una vez enviado, pierdes el control sobre ello. Además, reenviar determinados contenidos puede ser delito.
- 3 **No te fíes de extraños ni de conocidos**, hay personas que utilizan las imágenes y/o vídeos para otros fines.
- 4 **No publiques fotos o vídeos íntimos en las redes sociales**, ni envíes contenido privado para atraer la atención de otras personas.
- 5 **No bromees** con este tipo de contenido.
- 6 **Si no denunciemos posibles delitos**, somos encubridores de los mismos.



Solución

La respuesta es: 4.



EL GROOMING NO ES UN JUEGO



El *grooming* es un fenómeno que está muy presente en la actualidad, pero ¿qué es? Marca la respuesta que consideres que lo define.

- 1) Acoso que realiza un adulto haciéndose pasar por un menor para contactar con otros con la intención de ganarse su confianza e involucrarlo/a en una actividad sexual.
- 2) Acoso que realiza un menor haciéndose pasar por un adulto para contactar con otros menores e involucrarlos/as en una actividad sexual.
- 3) Acoso por parte de cualquier persona dirigido a cualquier colectivo para involucrar al sujeto en una actividad sexual.

*Mira la solución al final.

Cucu tras, ¿qué hay detrás?

Parece un juego inocente, siempre que nos aseguremos de que no sean otros adultos desconocidos quienes jueguen con nuestros hijos y/o hijas a través de redes sociales y/o juegos online.

¿Sabemos realmente con quien hablan nuestros menores? El *grooming* es un delito de acoso, el cual implica que una persona adulta, que finge ser un menor, se pone en contacto con nuestro hijo y/o hija, con la intención de ganarse su confianza, para cuando lo haya logrado, involucrarle en una actividad sexual.

¿Cómo lo pueden hacer los acosadores con nuestros hijos y/o hijas?

- Creando un vínculo de confianza (contacto y acercamiento).
- Sexo virtual (seducción a través de conversaciones con contenido erótico, intercambio de fotos y vídeos, etc.).
- Ciberacoso (mediante amenazas).
- Agresiones sexuales.



Algunos estudios dicen

- El ***grooming*** puede provocar consecuencias en los menores como depresión, ansiedad, revictimización futura e ideas e intentos de suicidio.
- **Uno de cada cinco menores** ha sufrido *grooming*.
- **La edad media** de las víctimas es de 15 años.

 **Reflexiona un momento**

Los acosadores suelen utilizar frases como:

- 'Me gustaría ver cómo eres, ¿si te envié una foto mía, me envías una tuya?'
- '¿Te gustaría que nos viésemos?'
- 'Encantado de conocerte ¿quieres jugar a este juego conmigo?'
- 'Tú eres muy inteligente, sé que no podrías contar nuestra relación'.

Estos comentarios provocan cambios en el comportamiento de los menores. Es necesario, por tanto, estar alerta en casa ante posibles cambios de conducta o humor en nuestros hijos y/o hijas, si están más irascibles, si los vemos más tristes de lo normal, si bajan su rendimiento escolar, si quieren estar solos, si se observa cierto nerviosismo o ansiedad respecto al uso de los dispositivos. Si detectas este tipo de comportamientos, **¡aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**

 **¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES**

La mejor acción es la prevención. En este sentido, podemos considerar una serie de medidas de actuación como, por ejemplo:

- ✓ **Recordarles que no pueden aceptar** en sus redes sociales o juegos online a personas desconocidas.
- ✓ **Explicarles los riesgos** que implica el compartir información personal: estar localizados, conocer sus gustos, debilidades, lo que les genera emociones y sentimientos positivos y negativos.
- ✓ **Instarles a que cambien** asiduamente sus claves de acceso a las aplicaciones, al móvil, etc.
- ✓ **Insistirles en que las contraseñas** no se compartan con nadie, salvo con los progenitores.
- ✓ **Propiciemos un entorno seguro en el hogar**, donde se sientan protegidos, y no se sientan juzgados/as y cuestionados/as constantemente por nosotros como madres y padres.

 **Solución**

La respuesta es: 1.



¿Consideras violencia de género estos comportamientos y/o actitudes de un chico hacia una chica, de un hombre hacia una mujer? A continuación, marca lo que consideres:

<i>Comportamientos y/o actitudes</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Agredir física y/o sexualmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aislar de familiares y/o amistades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar la manera de vestir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No dejar expresar opiniones libremente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revisar el teléfono móvil y las redes sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mostrar celos frecuentemente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ignorar o despreciar los sentimientos con frecuencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humillar, gritar, insultar en privado o en público.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amenazar con hacer daño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Mira la solución al final.

Nuestros hijos y/o hijas comienzan sus primeras relaciones afectivas-sexuales en la preadolescencia y adolescencia, etapa crítica, donde se sienten solos, incomprendidos, perdidos... La sociedad sigue 'vendiendo' el amor romántico y príncipesco, donde el príncipe viene a salvar a la chica, porque hay que salvarla siempre de algo.

La realidad con los jóvenes nos muestra que ellos y ellas tienen claro lo que es la violencia de género cuando observan a adultos implicados. Sin embargo, en ellos, las mismas señales no las etiquetan como violencia de género. Además, en ocasiones, son agresiones sutiles que pasan fácilmente desapercibidas y que llegan a ser, incluso, normalizadas.

La violencia de género es definida hace 30 años por las Naciones Unidas como el acto de violencia que se ejerce contra el sexo femenino teniendo o pudiendo tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual y/o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. En España, con la Ley Integral de Violencia de Género de 2004 y la Ley de Medidas de Prevención y Protección Integral Contra la Violencia de Género de 2007, se incluye que 'haya existido relación afectiva, aunque se haya convivido o no'. Esta última matización es la que nos lleva a plantearnos que la violencia de género está presente en las primeras relaciones de noviazgo de nuestros jóvenes, pues no hay que convivir para ejercerla.

Es violencia y es de género

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forman parte de la vida de nuestros hijos y/o hijas, para quienes los teléfonos móviles son un medio cotidiano para relacionarse, informarse, jugar, estudiar, escuchar música, etc.

Este modo 'nuevo' de relación a través de las tecnologías nos debe llevar a plantearnos si la violencia de género ha traspasado la presencialidad (violencia de género offline o cara a cara) y se ha instalado también en las TIC (violencia de género online o digital). La respuesta es que esta nueva forma de ejercer violencia de género está afectando, principalmente, a colectivos vulnerables como el de los y las adolescentes.

Algunos estudios dicen

Los estudios arrojan datos muy dispares, con oscilaciones significativas, llegando algunos de ellos a ofrecer estos datos:

- **El 30% de las mujeres** en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual de pareja.
- **De 13% a 61%** señalaron que alguna vez habían sufrido violencia física por su pareja.
- **De 6% a 59%** indicaron que en algún momento de sus vidas sufrieron violencia sexual perpetrada por su pareja.
- **A menudo coexisten diferentes formas de violencia;** la violencia física de pareja va acompañada a menudo de abuso sexual y, generalmente, de maltrato emocional.
- **Haber sido víctima de violencia de género** es un factor de riesgo de muchas enfermedades y trastornos.

Reflexiona un momento

Algunas preguntas que podemos plantearnos sobre esta realidad podrían ser las siguientes:

- ¿Puede ser mi hija una víctima? ¿Ha cambiado su forma de vestir? ¿Sus amistades? ¿Sus rutinas de ocio?...
- ¿Puede ser mi hijo un agresor? ¿Hace comentarios sexistas, denigrantes hacia las chicas? ¿Mantiene una relación de superioridad con su pareja? ¿Desprecia lo que hace su pareja a menudo? ¿Manifiesta formas de control hacia ella como decirle con quien tiene hablar, salir...?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es **SÍ**, ¡aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!

¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Una de las formas de erradicar la violencia de género es a través de la educación, y ahí tenemos una importante labor los padres y las madres, educando a nuestros hijos e hijas en la igualdad, independientemente de su sexo. Por ejemplo, fomentando la realización de las tareas del hogar entre todos y todas, sin diferenciarlas por sexo. Otras acciones que podemos llevar a cabo podrían ser las siguientes:

- ✓ **Explicarles que una relación igualitaria y sana** es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo. Para ello podemos utilizar recursos como series, películas y analizar las relaciones que establecen los personajes.
- ✓ **Hablar con ellos y ellas de aquellas señales** que llevan al maltrato, especialmente en sus primeras relaciones de pareja.

Si vuestra hija está sufriendo violencia de género, demostradle que no está sola, que estáis con ella y apoyadla para denunciar a su agresor.

Solución

La respuesta correcta es **SÍ** para todos los ítems.



- *'María (o Juan) le ha dado a 'Me gusta' a todas tus fotos menos en las que salgo yo'*
- *'¿Quién es Alex (o Lucía) y por qué te comenta tanto?'*
- *'Estás en línea y no me contestas, ¿con quién hablas?'*
- *'¿Por qué no subes fotos conmigo? ¿Es que no quieres que los demás sepan que estamos juntos?'*

Estos son algunos ejemplos de mensajes que denotan los celos en el contexto de las redes sociales y que pueden ser mensajes que envían o reciben nuestros hijos y/o hijas.

Descripción de la situación

En la actualidad, estamos expuestos diariamente en las redes sociales, en las que se muestra generalmente una vida ideal, donde se transmite un 'amor romántico e idílico'. Asimismo, tradicionalmente, nuestros mayores nos decían que el amor verdadero debe ser para toda la vida, inculcándonos desde pequeños que encontraremos tarde o temprano 'a nuestro príncipe azul' o 'a nuestra media naranja'.

Como padres y madres conocemos qué significan los celos, entendiendo que es ese malestar que surge ante la sospecha o miedo a perder a la persona que queremos por estar mostrando más interés por otra persona e, incluso, puede que en algún momento de nuestras vidas lo hayamos sentido. También sabemos que la continua desconfianza puede desembocar en control y violencia hacia la otra persona.

En concreto, los celos en las redes sociales se definen como la experiencia de los celos en el contexto digital y suele traducirse en una vigilancia excesiva y compulsiva de los perfiles sociales de la otra persona. Nuestros hijos y/o hijas pueden llegar a confundir los celos con el romanticismo, llegando a pensar que es 'un síntoma claro de amor', reforzando estos comportamientos.

Este sentimiento bien gestionado no tiene por qué suponer un malestar significativo ni afectar a la calidad de las relaciones. Por tanto, es la gestión que se hace, la interpretación y el comportamiento que se lleva a cabo, lo que puede hacer que se convierta en un auténtico problema.



Algunos estudios dicen

- **Las redes sociales fomentan los celos** y nuevas formas de conflicto.
- **Las personas con baja autoestima** experimentan más celos en redes sociales.
- **Los celos en las redes sociales** pueden llegar a causar violencia.



Reflexiona un momento

Los celos en las redes sociales pueden acabar controlando el comportamiento de la persona víctima de estos celos e, incluso, provocar violencia entre los miembros de la pareja.

¿Te resulta familiar alguna de estas situaciones en tu hijo y/o hija?

- Percibes que su estado de nervios aumenta si no contesta rápido a su pareja. Ha comentado que su pareja le cotillea constantemente su perfil en las diferentes redes sociales.
- Sospechas que se está alejando de sus amistades desde que tiene a esta pareja.

Si alguna de estas situaciones 'te suena', **¡aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Para evitar los comportamientos celosos, en general, y en el contexto de las redes sociales, en concreto, lo primero es ser consciente de que está ocurriendo. De la misma forma, se pueden llevar a cabo acciones para prevenirlo, antes de que llegue a producirse. Podemos tener en cuenta algunas recomendaciones:

- 1 Los padres y madres debemos estar abiertos al entorno digital**, orientando a nuestros hijos y/o hijas sobre determinadas conductas de control que puedan ejercer sus parejas. Como contestar inmediatamente a los mensajes de sus parejas, dar explicaciones de con quien hablan o a quien le dan 'likes'.
- 2 Transmitirles que no son propiedad de nadie** y que los demás tienen que respetar sus intereses, gustos, preferencias... Siendo libres para comenzar una relación e igualmente libres para tomar la decisión de romperla.
- 3 Destacar la importancia de la confianza** mutua en la pareja.
- 4 No debemos olvidar que somos modelos para nuestros hijos y/o hijas.**
- 5 Promover el diálogo, para que puedan expresar cómo se sienten.** Para provocar el diálogo podemos aprovechar noticias, escenas de series, películas.
- 6 Explicarles que una relación sana no es lo mismo que romántica.** Una relación sana se basa en respeto, confianza, empatía, comunicación y amor.
- 7 Escucharles atentamente interviniendo lo menos posible**, con una actitud receptiva y sin juzgarlos.

7 ABUSO SEXUAL INFANTIL (ASI): PREVENCIÓN Y DETECCIÓN



¿Te resulta familiar esta escena?

Madre: *Venga, cariño, ¿por qué no le das un beso a la tía Elena?*

Hijo y/o hija: *No quiero darle un beso, mamá.*

Madre: *Está bien, si no quieres darle un beso, no tienes que hacerlo. Puedes saludarle de otra manera si prefieres.*

¿Qué te parece darle un abrazo o un apretón de manos, si eso te hace sentir más cómodo/a?

Hijo y/o hija: *Está bien, puedo darle un abrazo.*

Madre: *Muy bien, cariño, recuerda que está bien expresar tus sentimientos y decidir cómo quieres saludar a las personas.*

Este tipo de situación enseña a los niños y niñas a respetar sus propios límites y a saber que está bien decir "no" cuando no se sienten cómodos con algo, al tiempo que fomenta la empatía y el respeto hacia los deseos de ellos y ellas por parte de los adultos.

Tu cuerpo es tuyo

Los niños y las niñas desde los cuatro o cinco años comienzan a expresar curiosidad por determinados aspectos sexuales, por las diferencias anatómicas de los cuerpos, etc. También es común alrededor de esas edades que exploren sus cuerpos.

El ASI es la imposición a una actividad de carácter sexual hacia un menor de edad por parte de un adulto u otro menor, aprovechando la desigualdad de poder que se produce para obtener una satisfacción sexual; puede ser más o menos violento. Es importante saber que no es necesario que haya tocamientos, pues puede producirse por mostrar imágenes de contenido sexual o por pedir que se desnude. El daño surge porque el menor no está emocionalmente preparado para afrontar este tipo de situaciones, ya que la sexualidad adulta e infantil son significativamente diferentes. El ASI tiene consecuencias físicas y emocionales que pueden durar toda la vida, puesto que se ha transgredido un límite básico y protector para la infancia.

Algunos estudios dicen

La Organización Mundial de la Salud y Save de Children exponen que:

- **1 de cada 5 niñas y 1 de cada 7 niños sufre ASI.** La mayor parte de los agresores son hombres cercanos al entorno familiar o habitual del menor.
- **Se estima que un 20% de la población** es víctima de abusos sexuales durante su infancia.
- **La edad media** en que suele producirse es a los 11 años.
- **La posibilidad de sufrir abusos** puede reducirse a la mitad a través de la prevención.



Reflexiona un momento

Para prevenir el ASI es muy importante que los menores aprendan a respetar su cuerpo, a decir no y a dar y obtener consentimiento. Seguramente recordaremos alguna ocasión en la que alguien no respetó nuestros límites, pero ahora es el momento de mirarnos y reflexionar.

¿Respetamos los límites de nuestros hijos y/o hijas?

Para detectar si nuestros hijos y/o hijas están sufriendo ASI, podemos observar su comportamiento y responder a estas preguntas:

- ¿Dibuja, juega o imita conductas sexuales adultas?
- ¿Cambia su comportamiento en presencia de alguna persona concreta?
- ¿Suele decir que le duele la cabeza o la barriga sin causa aparente?
- ¿Presenta episodios de insomnio?
- ¿Ha descendido su rendimiento académico?

¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Una de las formas más eficaces para prevenir el ASI es ayudando a nuestros menores a poner límites, pedir respeto y enseñarles cómo es una relación sana. En primer lugar, fomentar el respeto mutuo, el respeto por el propio cuerpo y practicar el consentimiento es una buena forma de empezar la prevención. Para ello podemos actuar del siguiente modo:

- 1 **Escuchar y comunicarnos** con nuestro hijo y/o hija de forma fluida, cercana y honesta (todo lo que se comunique debe ser verdad y adaptado a su edad).
- 2 **Decirles que está bien que rechacen** las atenciones de otra persona, si la situación les resulta o les parece incómoda. Así, aprenderán a decir No.
- 3 **Animarles a confiar en sus instintos** (existen sensaciones físicas y emocionales que nos ayudan a saber qué cosas nos hacen sentir incómodos).
- 4 **Dar y obtener consentimiento** son importantes por igual (comunicar a las personas qué queremos y sentimos, y escuchar lo que otros quieren y sienten).
- 5 **Transmitirles e insistirles** que, cuando una persona usa su poder, la amenaza, la manipulación o los sobornos para conseguir que hagan algo que no quieren hacer, es motivo para contarlo y pedir ayuda.
- 6 **Hablarles de la importancia de la amistad y la confianza** y explicarles que el amor no es compatible con guardar secretos que le hacen daño.
- 7 **Enseñarles** a pedir ayuda.

En segundo lugar, para detectar el ASI, además de las preguntas que nos hemos hecho anteriormente, tendremos que prestar atención a posibles cambios de comportamiento: dejar de estar con amistades, aislarse, dejar de comunicarse, no querer ir a una actividad extraescolar que le encantaba, juegos sexualizados, provocarse lesiones, masturbación compulsiva, conductas sexualmente inapropiadas, dificultad para dormir o prestar atención, pesadillas, hiperactividad, fobias y/o temores intensos, alguna señal en el cuerpo...

- Si tienes sospechas, consulta a un profesional.
- Si un menor expresa haber sufrido ASI, no lo pongamos en duda. Los datos dicen que suele ser verdad.
- Si la sospecha se ha convertido en realidad, no se puede culpar ni avergonzar al menor. Cuando un adulto se comporta de manera inapropiada con un menor siempre es culpa del adulto.

El siguiente paso es **buscar a un profesional y denunciar**.

8 NO ME GUSTA MI CUERPO



'Estoy gorda, estoy gordo', 'qué guapa y qué delgadita se está quedando tu prima'.

Estos comentarios podemos hacerlos delante de nuestros hijos y/o hijas, comentarios sobre nuestra propia apariencia corporal o sobre el cuerpo de otras personas, que pueden condicionar su percepción, naturalizando las valoraciones sobre los cuerpos, y la exaltación de la delgadez como símbolo de éxito y belleza.

El ideal irreal

La insatisfacción corporal es algo común durante la preadolescencia y adolescencia y puede formar parte de su desarrollo hacia la adultez. Sin embargo, cuando esa insatisfacción corporal afecta a la calidad de vida, a la salud física, mental o emocional de nuestro hijo y/o hija, debemos actuar inmediatamente. La insatisfacción corporal se refiere al malestar que una persona experimenta con su propio cuerpo o su apariencia física. La imagen corporal se construye por la percepción que tenemos del cuerpo y ésta nos hace sentir de una forma determinada, influyendo en nuestra autoestima de forma determinante. La imagen corporal puede ser causada por diversos factores, como lo estándares de belleza, la crianza, la cultura de la dieta o factores personales, entre otros.

Las redes sociales ofrecen muchas ventajas a nuestros hijos y/o hijas, pero hay algunos riesgos relacionados con su percepción corporal. Sabemos que es difícil, pero como padres y madres debemos fomentar en ellos una actitud crítica antes los medios y la publicidad, que nos vende un canon de belleza impuesto por una sociedad consumista que nos lleva a sentirnos insatisfechos con nuestra imagen corporal.



Algunos estudios dicen

- **Promover un ideal estético** de delgadez como 'canon de belleza' afecta a la satisfacción corporal de los adolescentes y, paralelamente, a su autoestima, influyendo en el desarrollo de estereotipos corporales.
- **La insatisfacción corporal** es un factor de riesgo para sufrir problemas psicológicos graves como son los trastornos de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad y trastornos emocionales.
- **Los temas más buscados** en las redes entre los jóvenes son 'cuidado personal', 'adelgazar', 'dieta', etc.

Reflexiona un momento

Si nuestro hijo y/o hija se preocupa en exceso por su peso, su imagen corporal, su apariencia física, si cambia de repente sus hábitos alimenticios, hace ejercicio de forma excesiva, evita los encuentros sociales, cambia de humor frecuentemente, **¡atentos/as!** Algunas señales que nos permiten detectar si nuestro hijo y/o hija está sufriendo problemas con su autoimagen son las siguientes:

- Percibimos una preocupación excesiva por su imagen, su peso y su apariencia.
- Cambia sus hábitos alimenticios, come muy poco o demasiado, se salta comidas, sube o baja de peso de forma significativa en poco tiempo.
- Realiza actividad física excesiva u obsesiva con la intención de cambiar su apariencia física.
- Se aísla de familiares y/o amigos, evita situaciones sociales.
- Baja su rendimiento escolar y su motivación, mostrando apatía y falta de interés para hacer cosas.
- Tiene cambios de humor, como irritabilidad, tristeza o ansiedad.

Si estás detectando estas señales, **¡aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**

¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Debemos comprender que la preocupación de nuestros hijos y/o hijas por la imagen corporal es algo transitorio, que irá disminuyendo conforme crezcan, pero que puede provocarles conflictos durante esta etapa. Estos conflictos pueden prolongarse en un futuro generando graves problemas personales, si no actuamos ante las señales de alarma. Algunas acciones que pueden ayudarnos:

- ✓ **Desarrollar** la actitud crítica ante el consumo de medios y la imagen ideal que nos venden.
- ✓ **Valorar** positivamente la diversidad corporal. Todos los cuerpos son valiosos, adecuados y perfectos.
- ✓ **Mostrar** actitudes coherentes evitando hablar sobre el aspecto físico de otras personas o manifestar nuestra propia insatisfacción corporal. No realizando comentarios despectivos sobre los cuerpos de los demás ni el nuestro propio.
- ✓ **Reforzar** sus virtudes como persona, resaltar sus logros personales, comprender sus cambios físicos e infundirle confianza en sí mismo/a.
- ✓ **Realizar** las comidas, siempre que se pueda, sentados, en familia, evitando hablar de forma negativa de los alimentos o siguiendo patrones de la cultura de la dieta.
- ✓ **Brindar** una alimentación variada y equilibrada, transmitiéndoles los efectos positivos sobre su cuerpo.
- ✓ **Usar** la técnica del 'no ofrecer, no prohibir' alimentos ultraprocesados, bollería industrial...



A continuación, aparecen una serie de situaciones en relación con los menores. Por favor, marca la que consideres que implica una hipersexualización de los menores:

<i>Normas del hogar</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Niñas maquilladas, con tacones y/o vestimenta de adultas en anuncios, películas o serie infantiles.		
Niños con un hipotético desarrollo muscular.		
Niñas 'poniendo morritos' en 'selfies'.		
Niños y niñas bailando música con poses sexualizadas: reggaetón, <i>twerking</i> ...		
Niñas y niños pequeños con 'supuestos novios/as'.		

*Mira la solución al final.

Conductas que hipersexualizan a nuestros hijos y/o hijas

La hipersexualización está cada vez más presente en la sociedad y, en ocasiones, como padres y madres, la promovemos sin ser conscientes, ya que es una realidad que está normalizada socialmente.

La sexualización de nuestros hijos y/o hijas se produce a través de las actitudes, expresiones, conductas, posturas, códigos de vestimenta, etc. Con ello, le estamos privando de un derecho fundamental como es permitirles vivir su infancia y desarrollarse a su ritmo, sin necesidad de adoptar conductas y/o actitudes de adultos. Esto puede hacer que el desarrollo natural de nuestros hijos y/o hijas se vea afectado de tal forma que se salten etapas naturales de desarrollo y empiecen a manifestar conductas que no pertenecen a su edad.



Algunos estudios dicen

- **La construcción de la propia identidad** está basada en la apariencia, la imagen o en complacer a los demás, lo que implica una búsqueda constante de una perfección o ideal estético que no existe, que nunca tendrá límites.
- **Los niños y/o niñas que están expuestos a la hipersexualización** son más propensos a desarrollar trastornos psicológicos graves, como trastornos de la alimentación, depresión, ansiedad y problemas emocionales.
- **La aceleración del proceso madurativo** anticipa situaciones para las que no se tiene el suficiente desarrollo madurativo, y no nos puede conducir a tener dificultades para mantener un desarrollo pleno y sano de la sexualidad.

 **Reflexiona un momento**

Situaciones como las descritas son habituales y las hemos normalizado al verlas en los medios de comunicación y la publicidad, pero esto no debe ser lo normal.

- Paremos un momento y observemos su ropa: ¿qué lleva puesto? ¿crees que va acorde a su edad? ¿qué nos transmite?
- Ahora, observemos sus expresiones, gestos y posturas: ¿qué está haciendo? ¿qué nos transmite? ¿dónde lo hace? ¿para qué crees que lo hace?

Si nos parece que nuestro hijo y/o hija es una persona adulta en miniatura, **¡aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**

 **¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES**

No podemos encerrar a nuestros hijos y/o hijas en urnas de cristal para impedir la influencia de los medios. Por tanto, nuestro papel principal pasa por intentar minimizar esta influencia en la medida en que sea posible, la clave está en que favorezcamos y propiciemos experiencias adecuadas a su edad en contextos seguros. Por ello sería conveniente lo siguiente:

- ✓ **No preguntarle** si tiene novio o novia.
- ✓ **Evitar comprarle ropa inapropiada** para su edad, aunque en las tiendas y grandes almacenes las vendan y 'esté de moda'.
- ✓ **No alentar** a nuestras hijas a usar maquillaje o accesorios para adultos.
- ✓ **No animarles** a bailar algún estilo de música de forma sensual (reguetón).
- ✓ **No hacer comentarios** inapropiados sobre su apariencia física: 'que se ven sexys', y/o 'atractivos'.
- ✓ **Analicemos nuestros propios valores y principios.** No seremos el único modelo que reciban, pero podemos ofrecerles otra opción, libre de la hipersexualización.
- ✓ **Establecer filtros** en Internet a través del control parental.
- ✓ **Desarrollar una actitud crítica** ante la publicidad, series, películas y música.
- ✓ **Mostrarles interés** por sus gustos y aficiones.
- ✓ **Fomentar su autoestima** y el respeto propio y ajeno.
- ✓ **Educar su sexualidad.** La educación sexual les permitirá desarrollarse de una forma integral.

 **Solución**

La respuesta correcta es Sí para todos los ítems.



Marca la respuesta que consideres que define el término **orientación sexual**:

Descripciones	Marca con X
1. Es una moda de hoy en día y que nunca ha existido.	
2. Se refiere a quien me atrae y hacia quién siento atracción romántica, emocional y sexual.	
3. Sólo existen de dos tipos: la atracción que siente un hombre hacia una mujer y/o la que siente una mujer hacia un hombre.	
4. Forma en la que una persona define su atracción emocional y sexual hacia los demás.	

*Mira la solución al final.

Algunos conceptos clave

La **identidad sexual** es la conciencia y percepción que uno y/o una tiene de ser quien es respecto a su propio sexo en función de la evaluación que realiza de sus características físicas o biológicas. Es el resultado del proceso de sexuación que depende de la herencia genética y del ambiente de socialización, siendo éste bastante variado en nuestra cultura.

La **identidad de género** es la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, que puede corresponder o no, con el sexo asignado al nacer. Es el sexo con el que nos identificamos cultural y socialmente.

La **orientación sexual** se refiere a quién te atrae y hacia quién sientes atracción romántica, emocional y sexual. Esta atracción puede ser con personas de distinto sexo (heterosexual), del mismo sexo (homosexual) o de ambos sexos (bisexual).

La **diversidad sexual** es el término que engloba a la diversidad de sexos, de identidades y de orientaciones sexuales. Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género, distintas en cada cultura y persona.

Algunos estudios dicen

- **Las minorías sexuales** tienen una peor percepción de su estado de salud mental (ansiedad, depresión, ideación suicida o abuso de sustancias) y solicitan más ayuda psicológica.
- **Las personas con una orientación sexual diferente a la heterosexual** son un colectivo en riesgo psicosocial, quizá por el malestar psicológico asociado a la vivencia de experiencias vitales estresantes y de discriminación asociada a la homosexualidad (homofobia) y bisexualidad (bifobia).



Reflexiona un momento

Pensamos que la orientación sexual sólo es una y no es así. Se moldea desde que somos pequeños y es el resultado de una interacción bastante compleja de factores de tipo biológico, cognitivo y del entorno. El respeto a la diversidad sexual tiene que ser la práctica que debe marcar la relación entre todas las personas, independientemente de cómo se vea, de cómo sienta y a quién desee.

El Colectivo LGTBI+ sigue siendo perseguido en algunas sociedades, pero la tendencia en la mayoría de los países, es que la misma administración pública los proteja creando leyes que respetan sus derechos y libertades como cualquier ciudadano y/o ciudadana.

¿Qué podemos hacer como madres y padres? **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

Para entender mucho más y mejor este tipo de conceptos, primero, debemos revisar qué pensamos al respecto, leer sobre el tema, informarnos y hacer todo lo posible para ir desarrollando una actitud positiva hacia la sexualidad (erotofílica) que nos haga entender que somos seres sexuados, que cada persona tiene derecho a sentir y a vivir su sexualidad en plena libertad. Si actuamos de forma contraria, estaríamos ante una actitud negativa hacia la sexualidad (erotofóbica) que es la que hay detrás de la homofobia, bifobia... Algunas recomendaciones sobre cómo abordar la diversidad sexual con nuestros hijos y/o hijas:

- 1 Debemos reflexionar** sobre nuestras propias convicciones con respecto a la diversidad sexual y superar aquellas que nos produzcan rechazo por desconocimiento.
- 2 Podemos buscar libros y recursos en línea** que traten sobre diversidad sexual. Participar en charlas o talleres sobre diversidad sexual y género. Esto nos ayudará a comprender mejor los conceptos y a estar preparado para responder a las preguntas de nuestro hijo y/o hija.
- 3 Demostremos con nuestro comportamiento y actitudes** el respeto hacia todas las personas, sin importar su orientación sexual, identidad sexual o su identidad de género.
- 4 Evitemos el lenguaje ofensivo**, seamos conscientes del lenguaje que utilizamos y evitemos comentarios o chistes despectivos relacionados con la diversidad sexual.
- 5 Fomentar el acercamiento** con nuestros hijos y/o hijas: comuniquémonos desde que son pequeños y/o pequeñas sobre la sexualidad, la diversidad sexual con naturalidad.
- 6 Cualquier escenario o momento de la vida real** es adecuado para hablar sobre la temática: una canción, una serie, un anuncio, una noticia... Aprovechemos esos momentos para comunicarnos de forma natural.
- 7 Si en algún momento nos sentimos incómodos** en una conversación con nuestros hijos y/o hijas es bueno decírselo y elegir otro momento para hablar.
- 8 Tener en cuenta que a la hora de hablar de sexualidad** con nuestros hijos y/o hijas debemos decir siempre la verdad y tener presente que debemos adaptar la información a su edad.
- 9 Respetar su privacidad y no divulgar su información personal**, sin su consentimiento. Se tienen que sentir seguros y/o seguras as para hablar con nosotros y/o nosotras sobre su orientación sexual, identidad sexual o su identidad de género.



Solución

La respuesta es: 2 y 4.



La sexualidad se ha entendido a lo largo de la historia dentro de la cultura de la sociedad de cada momento, entendiéndose adecuadas o inadecuadas ciertas conductas. Pero hoy día no sólo nos podemos basar en la conducta, sino en la ciencia y en los beneficios o perjuicios que puede tener una conducta para nuestro hijo o hija. En este sentido, ¿voy a tomar decisiones sobre la masturbación según lo que dice la sociedad o según lo que dicen los estudios? ¿Me he planteado si mi actitud dependerá de la educación sexual que he recibido o de lo que he aprendido que es más adecuado para mi hijo y/o hija? A continuación, aparecen una serie de ideas sobre la masturbación. Por favor, marca si las consideras verdaderas o falsas.

Descripciones	Verdadero	Falso
1. Una enfermedad.		
2. Un síntoma de que otras cosas van mal.		
3. Una actividad de chicos.		
4. Empieza en la adolescencia.		
5. Conlleva antes otro tipo de actividades.		
6. Es algo normal.		

*Mira la solución al final.

Algo natural...

La masturbación es una conducta normal en la adolescencia, tanto en los chicos como en las chicas, que forma parte del desarrollo sexual de ambos. Normalmente, los chicos comienzan antes que las chicas, ya que ellos tienen los genitales más visibles y accesibles. La masturbación está rodeada de mitos y tabúes que en nada se corresponden con la realidad. Aunque la situación y la vida ha cambiado, es importante que recuerdes cuando eras adolescente y cómo vivías las cosas que desconocías. En aquellos momentos tendrías pocas personas a las que acudir para preguntar sobre lo que sentías o lo que te pasaba en relación con la sexualidad. Para evitar que tu hijo y/o hija viva esa misma situación o busque en Internet, es recomendable que puedan acceder a ti para hablar y que tú te prepares para estas conversaciones.



Algunos estudios dicen

- **Los estudios respaldan la idea** de que la masturbación es una parte normal del desarrollo sexual y puede tener beneficios para la salud y el bienestar emocional.
- **La educación sexual** es esencial para que los jóvenes comprendan su propio cuerpo y sus emociones.
- **Los padres y madres** pueden desempeñar un papel crucial al brindar información precisa y respuestas a las preguntas que puedan surgir.



Reflexiona un momento

Cuando se piensa en el tema de la masturbación, hay que prepararse para abordarlo en casa. ¿Qué harías si 'pillas' a tu hijo y/o hija masturbándose? ¿Te sonrojarías y saldrías corriendo? ¿Serías capaz de emitir alguna palabra? ¿Gritarías y le regañarías? ¿Le pondrías un castigo? Posiblemente, no sabríamos que responder a estas preguntas. **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**



¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES

¿Qué podría hacer si pillo a mi hijo y/o hija masturbándose?

En primer lugar, hay que vivirlo con normalidad, entendiendo que la adolescencia es una etapa en la que el menor está conociendo su cuerpo y esto es una conducta normal y sana. Luego, se podrían seguir alguna de las pautas siguientes:

- ✓ **Hablarles sobre la masturbación** y tratar de normalizarla. Es una conducta que la mayoría de las personas realizan o han realizado en algún momento de su vida.
- ✓ **Explicarles la importancia de la intimidad y la privacidad**, la masturbación es una conducta que tienen que realizar en privado.
- ✓ **Si no quiere hablar**, por timidez, no fuerces la comunicación en ese momento, quizá no sea el más adecuado.
- ✓ **Dale su espacio** para que pueda desarrollarse sexualmente.
- ✓ **No avergonzarlo/a**, ridiculizándolo ni contando sus conductas públicamente.
- ✓ **Si no sabes** cómo expresar algo, díselo.
- ✓ **Tienes derecho a sentirte incómodo/a** en la conversación, y a sonrojarte. Es algo natural.
- ✓ **Si necesitas más información**, no dudes en buscar ayuda de un profesional (psicólogo/a, educador/a, etc.).

¿Debo preocuparme? Igual que ocurre con otras conductas normales, sólo debes preocuparte si:

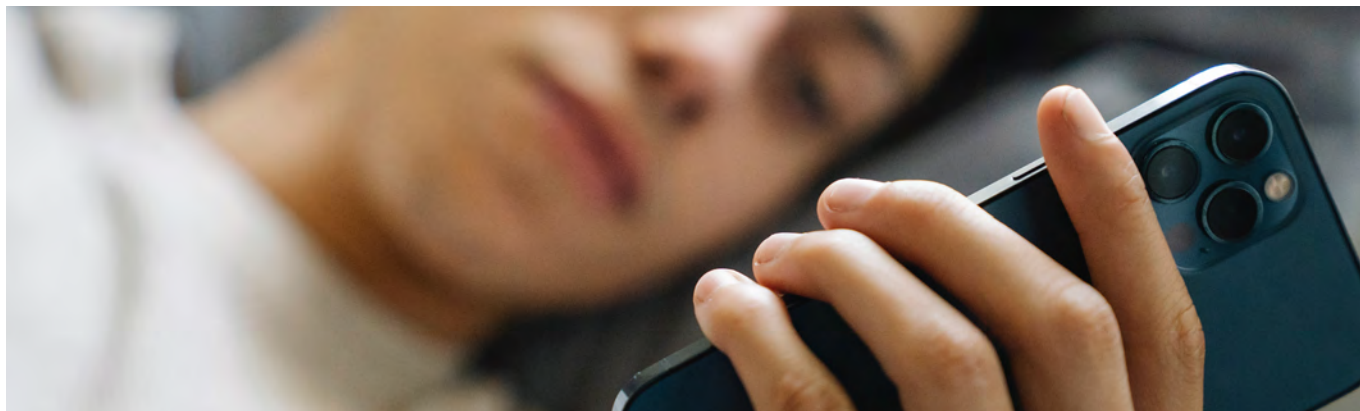
- 1) Utiliza la masturbación como vía de escape para no afrontar algún problema.
- 2) Si abandona otras conductas también saludables y necesarias por la masturbación.
- 3) Si la realiza en público.



Solución

La respuesta es: Falso: 1 a 4. Verdadero: 5 y 6.

12 PORNOGRAFÍA Y SEXUALIDAD



A continuación, aparecen una serie de afirmaciones, por favor, marca con una x las que consideres verdaderas.

- 1) La pornografía ofrece una visión real de la sexualidad humana.
- 2) Las personas homosexuales consumen más porno porque son más promiscuas.
- 3) La pornografía es un buen lugar para buscar información sobre la sexualidad.
- 4) En la pornografía se observa la posibilidad de hacer cualquier cosa, por muy violenta que sea y con cualquier tipo de riesgo, como si estos no existieran.
- 5) La pornografía es un tema de chicos, las chicas no consumen pornografía.

*Mira la solución al final.

Descripción de la situación

La Real Academia Española (RAE) define la pornografía como la 'presentación abierta y cruda del sexo que busca producir excitación'. Podemos entender la misma como un material sexualmente explícito, siendo la pornografía por Internet todo aquel sitio web que contiene algún tipo de material sexualmente visual.

El acceso a Internet nos ha llevado a un aumento del consumo de pornografía por parte de nuestros hijos y/o hijas. En su propio proceso madurativo entienden que sus mayores no le damos respuestas a temas relacionados con la sexualidad, porque hoy en día, la sexualidad en algunas esferas sociales sigue siendo un tema tabú. Eso implica que cuando se les generan dudas, curiosidades, inquietudes acudan a sus iguales y a Internet. Por lo que para ellos y ellas, el consumo de pornografía en Internet se ha convertido en algo normalizado y, además, en fuente de 'conocimiento' con todo lo que esto implica. Las consecuencias en los y las menores de que su primera y principal información sobre las relaciones sexuales sea a través de la pornografía son terribles: normalizan las actitudes violentas, imitan su agresividad, asumen el sometimiento de la mujer como parte de la relación, las intentan reproducir...

Es fundamental que las y los menores sepan y entiendan que la pornografía está muy alejado a mantener unas relaciones sexuales sanas y seguras. Que toda relación debe venir de valores tales como la responsabilidad, complicidad, el consentimiento mutuo y el respeto absoluto hacia la otra persona.

Algunos estudios dicen

- **Más de la mitad de los menores** (el 53,8%) han accedido por primera vez al porno antes de los 12 años.
- **Durante la pandemia** las webs pornográficas aumentaron más del 60% las visualizaciones de sus contenidos.
- **Se estima que el 70%** de estos consumidores chicos, aumentando significativamente en los últimos años el porcentaje de chicas.
- **La Agencia Española de Protección de Datos** afirma que los menores en España miran su primer contenido pornográfico a los 8 años.

 **Reflexiona un momento**

Un estudio actual nos dice que el móvil es el regalo por excelencia para nuestros hijos y/o hijas para su 'Comunión o No Comunión'. Eso nos indica que con la edad de 9-10 años ya tienen la posibilidad de acceder a contenidos pornográficos. Siempre pensamos que ellos y/o ellas no lo hacen, que están en su cuarto con las aplicaciones educativas, jugando, hablando con sus amistades... Sin embargo, cabría preguntarse haciendo un ejercicio de memoria: ¿qué palabras buscabas tú cuando tenías su edad en las enciclopedias y/o diccionarios que teníamos o podíamos tener en casa? Seguro que ahora recuerdas que buscabas: pene, vulva, semen, vagina, condón... todo aquello que nos resultaba de interés. Pero ahora consideramos que nuestros hijos y/o hijas no tienen ese interés, que no van a buscar en el móvil dichas palabras y que, por supuesto, los buscadores no los dirigirán a portales de pornografía. Además, la pornografía en Internet cuenta con tres factores determinantes para los menores: la accesibilidad, la asequibilidad (gratis) y el anonimato. **¡Aquí encontrarás herramientas que te ayudarán!**

 **¡Nos ponemos en marcha! PRIMERAS ACCIONES**

Debemos de tener en cuenta como padres y madres tres aspectos fundamentales:

- ✓ **Hablar con naturalidad** con nuestros hijos y/o hijas sobre la sexualidad, intentando dar respuestas a sus demandas y/o dudas como, por ejemplo, sobre la diferenciación sexual de hombre-mujer, el amor, la menstruación, la polución nocturna...la pornografía.
- ✓ **Restringir el acceso** a determinados contenidos desde su móvil y desde el wifi de casa, restringiendo el acceso, por ejemplo, a páginas pornográficas. Los contenidos deben ir acordes a su propio proceso madurativo.
- ✓ **Generar en nuestros hijos y/o hijas una actitud crítica**, principalmente para desmitificar que 'lo que se ve en el porno' no es real, explicándoles el por qué no lo es. Puede ser interesante el aprovechar cuando surge una conversación sobre la sexualidad, hablar del porno.

 **Solución**

La respuesta es: 4.

COORDINACIÓN



Antonio-Daniel García-Rojas

Profesor y director del Departamento de Pedagogía de la Universidad de Huelva. Doctor en Educación, licenciado en Psicopedagogía y Psicología. Director académico del Máster de Formación Permanente en Sexología y del Experto/a en Violencia de Género desde una perspectiva multidisciplinar; director del Curso de Verano “Género, psicología y educación” y coordinador de la asignatura del Aula de la Experiencia “Sexualidad y género”. Sus principales líneas de investigación abordan la coeducación, el género, la educación sexual, la violencia de género y la educomunicación.

E-mail: antonio.garcia@dedu.uhu.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3Zw1S79>

ORCID: <https://bit.ly/3LAVIgk>



Irina Salcines-Talledo

Profesora Contratada Doctora del Área MIDE de la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Educación. Miembro del Grupo I+D+i “MILET” de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes participativas y la evaluación formativa y compartida, las tendencias emergentes y la repercusión de las TIC en las familias.

E-mail: salcinesi@unican.es

Google Scholar: <https://bit.ly/46cqVhZ>

ORCID: <https://bit.ly/459nqrs>



Natalia González-Fernández

Profesora Titular del Área MIDE en la Facultad de Educación de la Universidad de Cantabria. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación -Pedagogía-. Coordinadora del Grupo I+D+i “MILET” de la Universidad de Cantabria. Miembro de la Red Internacional de Evaluación Formativa y Compartida en Educación y de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan las metodologías docentes activo-reflexivas, evaluación formativa y compartida, alfabetización mediática y pensamiento crítico.

E-mail: gonzalen@unican.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3FdYrZz>

ORCID: <https://bit.ly/3PRrSqd>



Antonia Ramírez-García

Profesora Titular del Área MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología, Universidad de Córdoba). Doctora en Educación. Actualmente es directora de Formación e Innovación Docente (Universidad de Córdoba). Secretaria de la Red Internacional ALFAMED. Sus principales líneas de investigación abordan la competencia y educación mediática, la orientación educativa y la parentalidad positiva.

Email: a.ramirez@uco.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZAMOow>

ORCID: <https://bit.ly/3PTIzJc>



Mª del Pilar Gutiérrez-Arenas

Profesora Contratada Doctora del Área de MIDE (Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología de la Universidad de Córdoba). Doctora en Educación, con dos sexenios de investigación reconocidos. Actualmente directora de UCODigital. Miembro del Grupo de Investigación SEJ-589, de la Red ALFAMED y de la Junta Directiva del Grupo Comunicar. Sus principales líneas de investigación abordan las tecnologías aplicadas a la educación y el liderazgo tecnológico en educación.

E-mail: pilar.gutierrez@uco.es

Google Scholar: <https://bit.ly/3ZA1LXX>

ORCID: <https://bit.ly/46vx3BC>



Colección **Guías Educomunicativas para familias**

- Guía 1. Mediación y supervisión de los dispositivos electrónicos en el hogar
- Guía 2. Juegos, videojuegos y juegos online
- Guía 3. El pensamiento crítico en familia ante las redes sociales
- Guía 4. Desconexión tecnológica y alternativas de ocio offline en familia
- **Guía 5. Educación afectiva y sexual en la familia**

5 EDUCACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL EN LA FAMILIA

La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2006). Esto nos lleva en la actualidad a situarnos en una nueva esfera a todos los niveles mediatizada por las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Por ello, se hace necesario ofrecer a nuestros hijos y/o hijas, a través de una educación sexual integral, información, estrategias para que se reconozcan, para que sean capaces de reconocer a los demás, lo que sienten, lo que viven, dar respuesta a sus miedos, a sus dudas, ante algo tan básico e inherente al ser humano como su sexualidad. Este manual quiere ofrecernos, como padres y madres, formación y estrategias para intervenir con nuestros hijos y/o hijas sobre la dimensión sexual, sobre la sexualidad, orientado desde una perspectiva positiva, donde el diálogo y la comunicación deben estar presentes en nuestro día a día. Las tecnologías nos llevan a estar atentos/as ante determinadas situaciones negativas para nuestros hijos y/o hijas, por lo que el fomento de una actitud crítica ante los medios y el ofrecer espacios y acceso a la tecnología acordes a su edad son primordiales.